

一顆 尋求 安寧 的心。

禪宗史上最著名的一則「安心」公案，
源於一場驚心動魄的求法之旅。



知識淵博，
心卻未寧。

- 故事的主角神光，是一位博覽群書的大學問家，通曉孔孟老莊。
- 但他時常感嘆，這些學說仍未窮盡宇宙人生的奧妙真理。
- 聽聞達摩祖師駐錫少林寺，他決心前往，追尋更高的境界。

求法之路，始於一堵沉默的牆。

- 神光來到少林寺，日夜禮拜，但達摩祖師始終面壁端坐，不發一語。
- 這是一場考驗。諸佛無上妙道，曠劫精勤，豈能輕易獲得？
- 祖師的沉默，是在觀察求法者的決心是否真實。



雪中長立，以身證道。

- 腊月初九，天降大雪。神光在雪中站了一整夜，積雪沒過膝蓋。
- 達摩祖師終於開口：「你在雪中久立，所求何事？」
- 神光淚流滿面：「惟願和尚慈悲，開甘露門，廣度群品。」



為法忘軀

- 祖師點出他仍有「輕慢心」，想憑小聰明求無上妙法，是徒勞無功。
- 聽聞此言，神光拿出利刀，自斷左臂，置於師前。
- 祖師深知其為法器，嘆曰：「諸佛求道，為法忘形。汝今斷臂吾前，求亦可在。」
- 遂賜名：慧可。

肉身之苦已證，心靈之苦何安？

慧可：「我心未寧，乞師與安。」

祖師：「將心來，與汝安。」

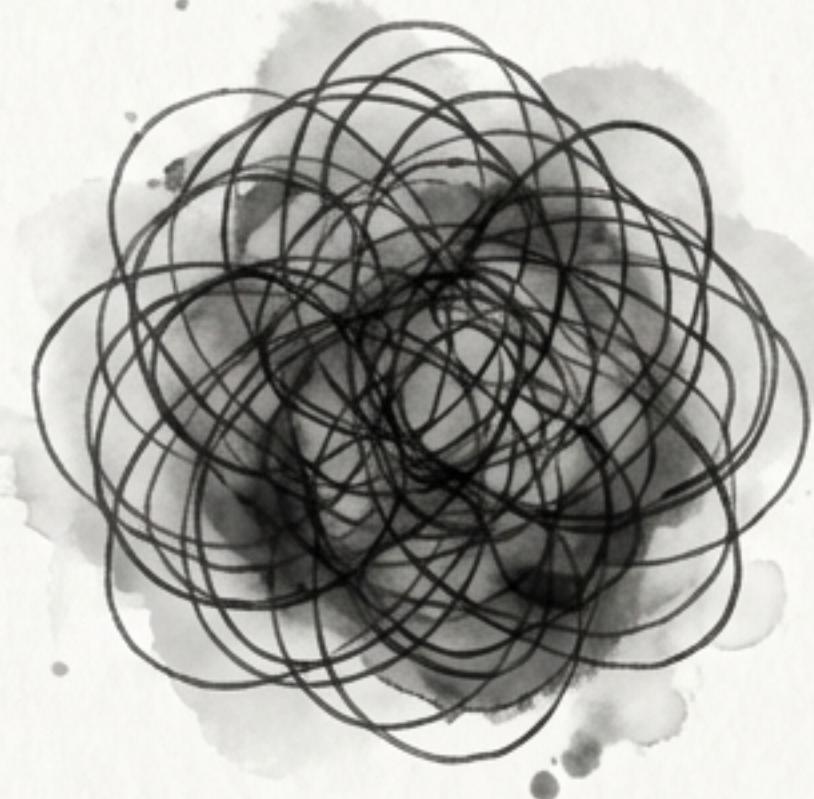




慧可：「覓心了不可得。」

祖師：「我與汝安心竟。」

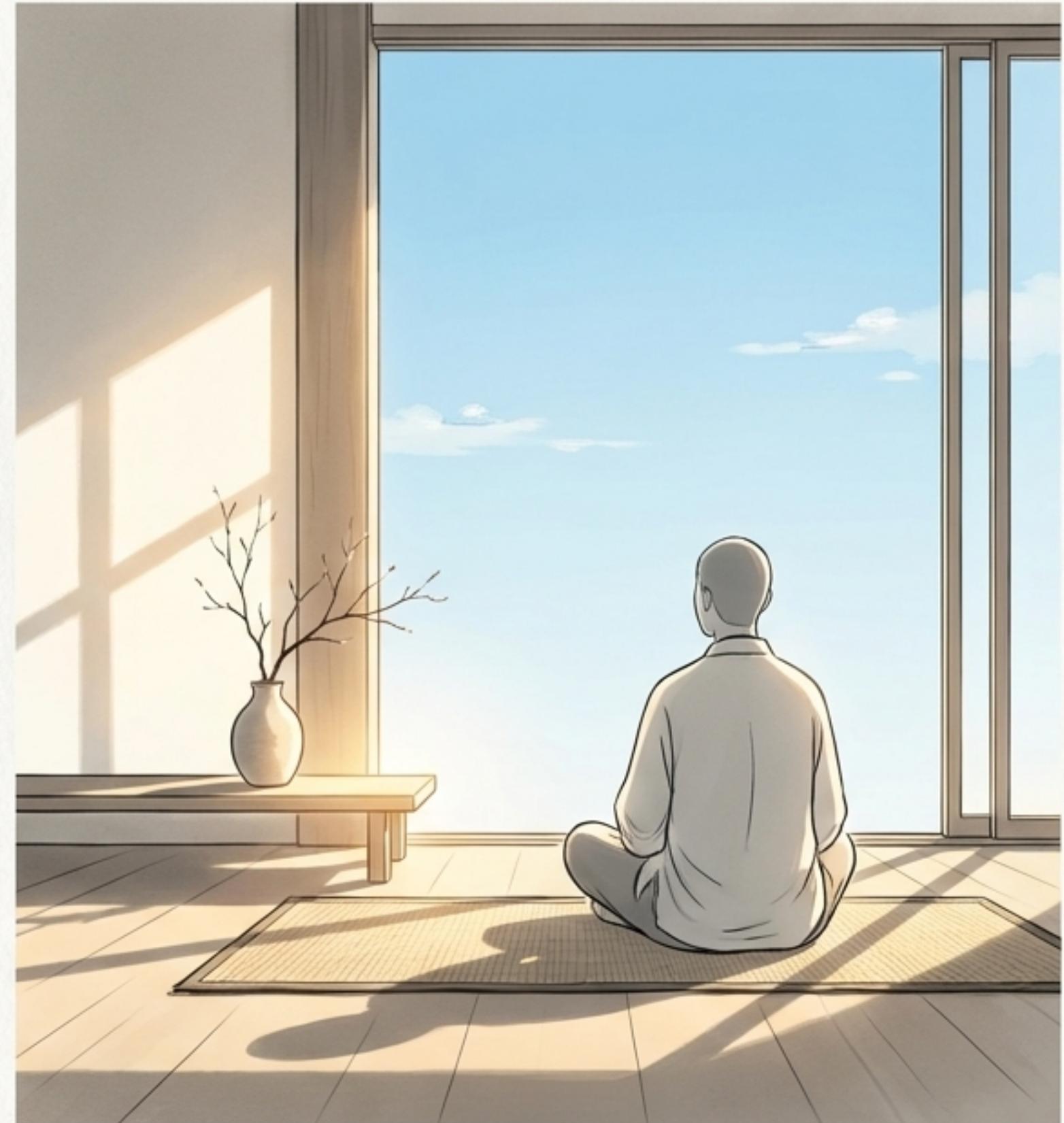
何謂「覓心了不可得」？



- 祖師並非施展神通，而是引導慧可向內觀照。
- 當我們尋找一顆實體的「不安的心」，會發現它並不存在。它只是念頭的集合，是我們自己抓著不放的執著。
- 弘源法師開示：「心不安不是外人給你的，也不是事情造成的，是你自己抓著貪瞋癡慢疑不放。」
- 當你看破煩惱的虛幻本質，執著便會鬆脫，心即安頓。

從「向外歸咎」到 「向內觀照」。

- 當焦慮、煩躁不安時，我們習慣歸咎於外在的人、事、物。
- 安心公案的啟發：效法慧可，迴光返照，問問自己：
「那顆讓我不安的心，到底在哪裡？」
- 不再做情緒的受害者，而是做內心的觀察者。



心如工畫師，能畫諸國土。

你要畫地獄還是畫淨土，全看你自己。
與其困在愁苦裡，不如選擇活在清楚與歡喜中。